

Leefstijltrainingen

Wim Buisman

Deze rubriek informeert over richtlijnen en protocollen die zijn ontwikkeld door, of onder auspiciën van, het landelijk project Resultaten Scoren. In bijzondere gevallen kunnen ook elders ontwikkelde protocollen of richtlijnen worden samengevat. De rubriek staat onder redactie van drs W. Buisman, werkzaam bij GGZ-Nederland ten behoeve van ‘Resultaten Scoren’.

Achtergrond

Leefstijltrainingen zijn bedoeld voor mensen die iets willen veranderen aan hun alcoholgebruik, druggebruik of gokgedrag. Ze worden gegeven door professionals in de ketenzorg, zoals huisartsen of hulpverleners in de GGZ- en maatschappelijke dienstverlening. De trainingen zijn ontwikkeld op basis van wetenschappelijk onderzoek over behandelingen met een geringe behandelintensiteit.¹

Leefstijltrainingen zijn een onderdeel van de behandeling in de verslavingszorg. Het is het minst intensieve aanbod, gericht op verandering van het verslavingsgedrag. De trainingen zijn ontwikkeld om met de minste inspanning en tegen de geringste kosten een positief effect te kunnen bereiken. Alleen bij zeer duidelijke contraindicaties wordt meteen een zwaarder aanbod gedaan.

Leefstijltrainingen worden individueel of in groepsverband gegeven. Van beide bestaat een korte en een lange versie.

Cliënten krijgen informatie over de voor- en nadelen van het alcohol- of druggebruik of van gokgedrag, en hoe ze dat kunnen veranderen. Ze leren om te gaan met

risicosituaties, hoe ze het gebruik of het gokken in de hand kunnen houden, en hoe ze sociale druk kunnen weerstaan.

De cliënt wordt nauw betrokken bij het opstellen van het trainingsplan. Met hem of haar wordt een behandelovereenkomst gesloten.

Hierna volgt een korte beschrijving van de individuele leefstijltrainingen. De korte versie bestaat uit vier sessies en de lange versie uit tien sessies.

Wat zijn leefstijltrainingen?

Leefstijl 1

Leefstijltraining 1 is het minst intensieve aanbod gericht op verandering van het verslavingsgedrag. In de aanpak van overmatig middelengebruik of gokgedrag maakt men in de verslavingszorg een onderscheid tussen motivering, het doorbreken van het gedrag (zelfcontroleertraining) en terugvalpreventie. In de training komen al deze elementen aan bod. Er wordt gebruik gemaakt van de principes en technieken van motiverende gespreksvoering en cognitieve gedragstherapie.

Bij de intake wordt onderzocht hoeveel de cliënt drinkt, gebruikt of vergokt en waar en wanneer hij of zij dat doet. Van de deelnemer wordt gevraagd ook thuis oefeningen te doen of aantekeningen te maken. Het is belangrijk dat hij of zij zich actief inzet.

¹ Aanvullende informatie over leefstijltrainingen en adressen van instellingen voor verslavingszorg bij u in de buurt vindt u op www.ggnederland.nl. De leefstijltrainingen, bestaande uit een handboek voor de hulpverleger en werkboek voor de cliënt, zijn te verkrijgen bij Cure and Care Publishers (zie de literatuuropgave bij deze bijdrage).

Het doel van deze module is het doorbreken van problematisch middelengebruik of gokgedrag. De module richt zich op abstinentie of regulering van het gebruik en het voorkomen van terugval. De cliënt leert de belangrijkste risicosituaties te herkennen en hier mee om te gaan.

Er wordt in de training slechts beperkt aandacht besteed aan behandeling van achterliggende problemen (zoals relatieproblematiek). Bij deze training gaat men ervan uit dat de cliënt, indien nodig, zelf in staat is overige veranderingen in zijn of haar leven aan te brengen.

Instroomcriteria

De volgende instroomcriteria gelden:

1. problematisch gebruik van cannabis, alcohol, cocaïne, XTC, amfetamine of gokproblematiek;
2. maximaal één keer een enkelvoudige behandeling voor verslavingsproblemen;
3. niet zeer ernstige verslaving;
4. niet ernstige psychopathologie;
5. voldoende sociale integratie d.w.z. een stabiele huisvesting en sociaal contact met niet-gebruikers;
6. de cliënt zit in het stadium van beslissen en voorbereiden op gedragsverandering.

Programma

Het programma van Leefstijltraining 1 bestaat uit vier sessies:

1. Sessie 1: opstellen van een trainingsplan;
2. Sessie 2: omgaan met risicosituaties (omgaan met trek/omgaan met sociale druk);
3. Sessie 3: omgaan met terugval en voorzien in een noodplan om terugval te voorkomen;
4. Sessie 4: eindevaluatie en afsluiting.

De sessies duren 45 minuten en vinden plaats in een periode van 8 weken. Voor het derde gesprek kan een belangrijke ondersteunende persoon uit de omgeving van de cliënt worden uitgenodigd.

Leefstijl 2

Leefstijltraining 2 is een meer intensieve training en een uitgebreide versie van de leefstijltraining 1. Ook van

Leefstijltraining 2 is het doel het doorbreken van problematisch middelengebruik of gokgedrag.

Instroomcriteria

Leefstijltraining 2 is bedoeld voor cliënten met problematisch gebruik of afhankelijkheid van middelen of bij wie er is sprake van gokproblematiek. Een ander criterium is dat de cliënten niet voldoende geholpen zijn met een kortdurende interventie zoals Leefstijltraining 1.

De training kan volgen op een ambulante of klinische detoxificatie en kan gecombineerd worden met andere modulen uit het zorg- en behandelaanbod.

Contra-indicaties voor Leefstijltraining 2 zijn:

1. een medisch-somatische of een medisch-psychiatrische crisis;
2. een ernstige mate van psychopathologie (bijvoorbeeld psychotische symptomen).

Programma

Deze training bestaat uit tien sessies; in het derde en het zevende gesprek kan een belangrijke ondersteunende persoon uit de omgeving van de cliënt worden uitgenodigd.

In de laatste drie sessies bestaat de mogelijkheid om aandacht te besteden aan onderwerpen die voor de cliënt van belang zijn zoals:

1. voor- en nadelen van gebruik en verandering van gebruik;
2. herkennen van interne en externe risicosituaties;
3. zelfcontrolemaatregelen om het gebruik in de hand te houden;
4. herkennen van en omgaan met trek.

Literatuur

- De Wildt, W.A.J.M., (2000). Leefstijltraining 1. Kortdurende individuele verslavingsbehandeling. Zeist: Cure and Care Publishers.
- De Wildt, W.A.J.M., (2001). Leefstijltraining 2. Langerdurende individuele verslavingsbehandeling. Zeist: Cure and Care Publishers.